

HAAPAJÄRVEN LIIKUNTATOIMEN KUNTOKAMPAJNA 2026 (1.1. – 31.3.)
-HYVÄ OLO LIIKKUMALLA

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			
55.			
56.			
57.			
58.			
59.			
60.			

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
61.			
62.			
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			
68.			
69.			
70.			
71.			
72.			
73.			
74.			
75.			
76.			
77.			
78.			
79.			
80.			
81.			
82.			
83.			
84.			
85.			
86.			
87.			
88.			
89.			
90.			

HIIHTO, KÄVELY, UINTI, KUNTOSALI, PALLOPELIT, MAILAPELIT, TANSSI, JUOKSU, PYÖRÄILY, VESIJUOKSU, RYHMÄLIIKUNTA, JOOGA, KOTIVOIMISTELU, KUNTOPIIRI, LUMIKENKÄILY, RETKEILY, LUISTELU, KUNTONYRKKEILY, KAMPPAILULAJIT, SOUTU, KEILAILU, LASKETTELU

TYÖMATKALIIKUNTA, PERHELIIKUNTA, KOIRAN ULKOILUTUS, LUMITYÖT, KOTIASKAREET, ULKOILU, PIHATYÖT, KAUPPAREISSUT, PORRASKÄVELYT

**PALAUTA PASSI NIIN OLET MUKANA
ARVONNASSA!**

-Passin voi palauttaa kirjastoon tiskille tai
palautuslaatikkoon, viimeistään 12.4.2026!

Nimi: _____

Osoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Suorituskertoja: _____

Liikutut tunnit: _____

Liikutut kilometrit: _____

**Pääpalkintona 500€:n lahjakortti
vapaavalintaiseen paikalliseen yritykseen!**

HIIHTO, KÄVELY, UINTI, KUNTOSALI, PALLOPELIT, MAILAPELIT, TANSSI, JUOKSU, PYÖRÄILY, VESIJUOKSU, RYHMÄLIIKUNTA, JOOGA, KOTIVOIMISTELU, KUNTOPIIRI, LUMIKENKÄILY, RETKEILY, LUISTELU, KUNTONYRKKEILY, KAMPPAILULAJIT, SOUTU, KEILAILU, LASKETTELU

TYÖMATKALIIKUNTA, PERHELIIKUNTA, KOIRAN ULKOILUTUS, LUMITYÖT, KOTIASKAREET, ULKOILU, PIHATYÖT, KAUPPAREISSUT, PORRASKÄVELYT



Viikoittainen liikunnan suositus 18-64-vuotiaalle UKK-instituutti

65+ VIREYTTÄ
LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaalle UKK-instituutti

Lisää tietoa liikunnan
suosituksista UKK-
instituutin nettisivuilta:



LIIKUNTAPALVELUT